

건강 및/또는 영양 리스크

WIC 프로그램의 혜택을 받는 동안에 귀하와 귀 자녀들의 건강 및 영양상의 필요가 확인되었습니다. 귀하는 보충 식품, 영양 교육, 카운슬링 및 건강 향상을 위한 소개를 받으셨습니다. “받으신 정보를 계속 사용하여 귀하와 귀 자녀를 위해 건강한 선택을 하십시오.”

예방접종은 왜 중요할까요?

- 예방주사는 홍역, 볼거리, 회색질 척수염 및 백일해와 같은 질병으로부터 귀하와 귀 자녀를 보호합니다.
- 질병을 예방하려면 귀하와 귀 자녀는 제때에 예방주사를 맞아야 합니다.



음주, 흡연 및 기타 마약 사용의 건강 리스크

- 임신 중 흡연은 산모와 유아의 질병 및 사망 원인 중 가장 확실하게 예방할 수 있는 한 원인입니다.
- 알코올성 태아증후군(FAS)은 어린이와 그 가족에게 평생에 걸쳐 영향을 미치지만 100% 예방 가능합니다. 임신을 계획하고 있거나 임신 중인 경우, “음주하지 마십시오.”
- 임신한 여성의 경우:
 - 음주, 흡연 또는 기타 마약 사용이 안전한 경우는 없습니다
 - 안전한 양의 음주, 흡연 또는 마약 사용은 없습니다
 - 안전한 종류의 음주, 흡연 또는 기타 마약 사용은 없습니다



엽산은 왜 중요할까요?

엽산은 일부 음식과 비타민 정제에 있는 비타민 B입니다. 여성이 임신 전에 체내에 이것을 충분히 가진 경우, 이 비타민은 태아의 뇌나 척추의 선천적 결함을 방지할 수 있습니다.

균형이 잘 잡힌 식단은 다음 사항을 포함해야 합니다:

엽산이 풍부한 식품: 엽산이 풍부한 식품에는 닭 간이나 내장, 말린 콩과 완두콩, 소 또는 돼지 간, WIC 시리얼, 밀의 맥아, 시금치, 콜라드, 순무, 겨자, 비트 그린, 아스파라거스, 싹양배추, 브로콜리 및 오렌지 주스가 포함됩니다.



<http://www.mypyramid.gov/>

철분이 풍부한 식품: 철분이 풍부한 식품에는 내장 고기, 기름이 적은 붉은 고기, WIC 시리얼, 영양 첨가 빵 및 곡물, 건조한 콩과 완두콩, 생선, 가금류, 땅콩 버터, 진한 녹색의 잎 야채, 블랙스트랩 당밀 및 건조한 과일이 포함됩니다.

칼슘이 풍부한 식품: 우유와 치즈, 요구르트, 푸딩, 밀크셰이크, 크림 수프, 아이스크림, 카티지 치즈 등과 유제품은 좋은 칼슘 공급원입니다. 다른 공급원으로는 다음 식품이 포함됩니다: 뼈있는 정어리 통조림, 뼈있는 연어 통조림, 고등어, 두부, 브로콜리, 녹색 야채(비트, 콜라드, 겨자, 순무) 및 블랙스트랩 당밀.

왜 모유 먹이기가 산모와 유아에게 좋을까요?

- 모유 먹이기는 바람직한 유아 급식 방법이며 최소한 출생후 첫 한 해 동안은 계속 되어야 합니다.
- 모유 먹이기는 산모가 유아와 친밀해지는데 도움이 될 수 있습니다.
- 젖먹이기는 여분의 칼로리를 사용하므로 임신 중에 늘어난 체중을 줄이기가 쉬워집니다. 또한 자궁이 원래의 크기로 회복되고 출산 후 여성에게 발생할 수 있는 출혈을 줄이는데 도움이 됩니다.
- 모유는 유아에게 가장 완전한 형태의 영양입니다. 모유는 유아의 성장과 발육을 위해 필요한 지방, 당분, 물 및 단백질을 알맞게 함유하고 있습니다.
- 모유에는 항체가 있어 유아를 박테리아나 바이러스로부터 보호하는데 도움이 됩니다. 모유를 먹은 아기는 설사, 귀 감염, 폐렴과 같은 호흡기 질병 등과 같은 감염과 질병에 대한 저항력이 더 강합니다.



마감 카운슬링



미주리주 보건 및 고령자 복지부
여성 유아 아동 및 영양 지원 서비스
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
<http://www.dhss.state.mo.us>
적극 고용개선 조치 고용주

청각 및 언어 장애우를 위한 릴레이 미주리 1-800-735-2966.
음성전화 1-800-735-2466.

본 기관은 평등 기회 제공 기관입니다.

건강한 선택은 귀하와 가족을
건강하게 합니다!